***Работа во время карантина по стрельбе из лука с 26 по 30 апреля 2021 года***

***тренер – преподаватель Старостина Туйара Иннокентьевна***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Группа** | **Количество уча -щихся в группе** | **Количество часов** | **Задание обучающимся** | **Информация для родителей** | **Платформа, ссылка** | **Проверка** | **Количество учащихся вы- полнивших задание** |
| 1 | 26.04.2021 | - Базовый уровень сложности 3 года обучения | 14 | 2 | - ОФП,  - работа со жгутом,  -с гантелями,  -имитация стрельбы из лука  - работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «Работа со жгутом на взрыв и восстановление после травм»  «как научиться подтягиваться 5 простых шагов» «Как тренироваться дома: 3 важных совета?» | По ватсапу | 14 |
| - углубленный уровень сложности 2 год обучения | 10 | 2 | - ОФП,  - работа со жгутом,  -с гантелями,  -имитация стрельбы из лука  - работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «Работа со жгутом»  «Обучение стрельбы из традиционного лука; Постановка лука и прикладки,…»  «Как далеко лук стреляет? Максимальная дальность стрельбы из лука?» | По ватсапу | 10 |
| - углубленный уровень сложности 2 год обучения | 10 | 2 | - ОФП,  - работа со жгутом,  -с гантелями,  -имитация стрельбы из лука  - работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «20 лучших упражнений для разминки с борцовским жгутом» «уроки спорта: стрельба из лука»  «Упражнения со скакалкой» «Упражнения для лучников» | По ватсапу | 10 |
| 2 | 27.04.2021 | - углубленный уровень сложности 2 год обучения | 10 | 2 | - ОФП,  - работа со жгутом,  -с гантелями,  -имитация стрельбы из лука  - работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «Разминка пред стрельбой из лука» «тренировка мышц кистей и предплечий у стрелков»  «Как собрать блочный лук»  «Немного о хватах тетивы лука» | По ватсапу | 10 |
| - углубленный уровень сложности 2 год обучения | 10 | 2 | - ОФП,  - работа со жгутом,  -с гантелями,  -имитация стрельбы из лука  - работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «Тренировка по стрельбе из лука»  «10 малоизвестных и весьма интересных фактов по стрельбе из лука»  «дельтовидные мышцы» | По ватсапу | 10 |
| 3 | 28.04.2021 | - Базовый уровень сложности 3 года обучения | 14 | 2 | - ОФП,  - работа со жгутом,  -с гантелями,  -имитация стрельбы из лука  - работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «Как накачать руки дома с помощью жгута» «упражнения для ног, упражнения на плечи,  упражнения для спины»  «Игры и упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук | По ватсапу | 14 |
| - углубленный уровень сложности 2 год обучения | 10 | 2 | - ОФП,  - работа со жгутом,  -с гантелями,  -имитация стрельбы из лука  - работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «тренировка, используя атлетическую резину»  «подготовка к мощному луку, прокачка мышц лучника» | По ватсапу | 10 |
| - углубленный уровень сложности 2 год обучения | 10 | 2 | - ОФП,  - работа со жгутом,  -с гантелями,  -имитация стрельбы из лука  - работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «5 лучших упражнений на грудь дома с тренировочной резиной»  «Упражнения с гантелями дома: плечи, руки, грудь»  «Луки и арбалеты» | По ватсапу | 10 |
| 4 | 29.04.2021 | - углубленный уровень сложности 2 год обучения | 10 | 2 | - ОФП,  - работа со жгутом,  -с гантелями,-имитация стрельбы из лука  - работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «Пара упражнений для физической подготовки любого лучника»  «Лучник для спины»  « Упражнения для бедер и ягодиц»  https://www.youtube.com/watch?v=DpRs7enu8ZA | По ватсапу | 10 |
| - углубленный уровень сложности 2 год обучения | 10 | 2 | - ОФП,  - работа со жгутом,  -с гантелями,  -имитация стрельбы из лука  - работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «Денис Цыплаков о тренировках с резиной»  Упражнения для совершенствования навыков для стрельбы из лука.  «Ошибки при стрельбе из лука(советы Вячеслава Кустова)» | По ватсапу | 10 |
|  | 30.04.2021 | - Базовый уровень сложности 3 года обучения | 14 | 2 | - ОФП,  - работа со жгутом,  -с гантелями,  -имитация стрельбы из лука  - работа с не стандартными предметами | Подведения и обсуждения итога за неделю. | «Тренировка с резиновыми петлями»  «как правильно стрелять из лука. Как избежать ошибок при стрельбе из лука»  «Развивающие игры для детей на логику, мышление, внимание и память» | По ватсапу | 14 |
| - углубленный уровень сложности 2 год обучения | 10 | 2 | - ОФП,  - работа со жгутом,  -с гантелями,  -имитация стрельбы из лука  - работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «Как можно тренировать дома для стрельбы из лука»  «тренировка мышц кистей и предплечий у стрелков»  «Лук английский длинный и восточный рекурсив. Можно ли сравнить? Что мощнее?» | По ватсапу | 10 |
| - углубленный уровень сложности 2 год обучения | 10 | 2 | - ОФП,  - работа со жгутом,  -с гантелями,  -имитация стрельбы из лука  - работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «базовые упражнения с резиновым жгутом для тренировок»  «6 самых эффективных упражнений на плечи»  https://www.youtube.com/watch?v=f4CRoaHGvNk | По ватсапу | 10 |